

5月の予定献立表 (小・中学校)			使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和5年度 大郷町学校給食センター			血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギーKcal	
日	曜	主食					献立名	たんぱく質g
1	月	ごはん	ポークシュウマイ (小2個、中3個) マーボー豆腐 もやし中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ほししいたけ だけのこ ねぎ じゃが しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん こめ油 ごま油 さとう ごま	小学校	827
2	火	ごはん	お魚カツ すまし汁 すきごぼとごぼうの炒め煮 かしわもち	牛乳 たら 鶏肉 なると 豆腐 こんぶ 豚肉	えのきだけ にんじん こまつな ねぎ だけのこ ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 こんにやく さとう こめ油 かしわもち	中学校	819
8	月	ごはん	いわしのごまみそ煮 かきたま汁 切干し大根の煮物	牛乳 いわし みそ 鶏肉 豆腐 卵 油あげ	にんじん えのきだけ ねぎ こまつな だいこん まめもやし	ごはん でんぷん こんにやく さとう こめ油 ごま	小学校	786
9	火	麦ごはん	豚丼 油心のみそ汁 野菜のごま酢和え	牛乳 豚肉 みそ にぼし 油あげ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん だいこん えのきだけ キャベツ もやし	ごはん こんにやく 大麦 さとう こめ油 じゃがいも 油心 ごま	中学校	802
10	水	米粉コッパン	ささかまのカレー揚げ 焼きそば ブロッコリーのサラダ	牛乳 ささかま 豚肉	キャベツ たまねぎ とうもろこし ピーマン しょうが きゅうり もやし にんじん ブロッコリー	パン 中華麺 こむぎこ 大豆油 こめ油 ドレッシング	中学校	822
11	木	ごはん	中華そばろ 魚団子スープ パンハンジーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 いわし たら 鶏肉	にんにく だけのこ ほししいたけ グリーンピース はくさい えのきだけ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ もやし パプリカ だけのこ	ごはん さとう こめ油 ごま油 春雨 ドレッシング	中学校	817
12	金	ごはん	ミートボールのトマト煮 わかめと玉子のスープ 小松菜のおかか和え	牛乳 鶏肉 わかめ ハム 卵 豆腐 かつお節	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく トマト とうもろこし ねぎ こまつな もやし	ごはん じゃがいも さとう オリーブ油 でんぷん	中学校	830
15	月	ごはん	まぐろとじゃがいもの揚げ煮 ひきな汁 ふきの煮物	牛乳 まぐろ みそ にぼし 油あげ 豆腐	だいこん ねぎ こまつな ごぼう だけのこ ふき にんじん	ごはん でんぷん 大豆油 じゃがいも さとう こんにやく	小学校	809
16	火	麦ごはん	ポークカレー キャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも ドレッシング	中学校	871
17	水	米粉コッパン いちごジャム	チキンみそカツ クラムチャウダー 玄米サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり スキムミルク 生クリーム ハム こんぶ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ 大豆油 玄米 ごま さとう こめ油 ジャム	中学校	822
18	木	ごはん	さばの塩焼き 呉汁 荳わかめの五目炒め	牛乳 さば 大豆 みそ にぼし 荳わかめ さつまあげ	だいこん にんじん はくさい ねぎ まめもやし	ごはん 油心 じゃがいも ごま油 こんにやく	小学校	836
19	金	ごはん	オムレツのデミグラスソース じゃがもち汁 五目きんぴら	牛乳 卵 油あげ 豚肉	にんじん だいこん こまつな しめじ ごぼう ねぎ さやいんげん	ごはん バター さとう じゃがいも こんにやく ごま油 こめ油 ごま	小学校	810
22	月	ごはん	ビビンバ (肉・ナムル) みそ春雨スープ 豆乳プリン	牛乳 卵 豚肉 みそ 豆乳	ほししいたけ にんにく しょうが ほうれんそう まめもやし はくさい もやし じゃが ねぎ にんじん	ごはん さとう ごま油 ごま 春雨 プリン	小学校	821
23	火	ごはん	鶏肉のみそ焼き 手作りはっと汁 筑前煮	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 油あげ がんもどき	にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ だけのこ ほししいたけ さやいんげん	ごはん こむぎこ こんにやく さとう こめ油	小学校	843
24	水	米粉ココアパン	かき揚げ 五目うどん 切干し大根のサラダ 角チーズ	牛乳 鶏肉 なると チーズ	にんじん はくさい こまつな ねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しゅんぎく	パン うどん でんぷん 春雨 さとう ごま油 こむぎこ 大豆油	中学校	868
25	木	ごはん	あじの照り焼き 玉ねぎのみそ汁 ひじきの炒り煮 ココア牛乳のもと	牛乳 あじ 油あげ にぼし みそ ひじき 大豆 さつまあげ	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ しょうが	ごはん じゃがいも さとう こめ油 こんにやく	小学校	806
26	金	ごはん	蒸しギョウザ (小2個、中3個) 中華飯 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび いか あさり うずらの卵 鶏肉	にんじん もやし はくさい じゃが チンゲンサイ だけのこ きゅうり しょうが キャベツ ほししいたけ たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう こめ油 ごま油 でんぷん 春雨 ごま	小学校	889
29	月	ごはん	厚焼き玉子のそぼろあん キャベツのみそ汁 じゃがいもと油心の煮物	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 油あげ みそ にぼし	たまねぎ しょうが キャベツ もやし えのきだけ ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん こめ油 さとう でんぷん じゃがいも 油心	中学校	635
30	火	ごはん	たらのマヨネーズ焼き 豆腐スープ 豚肉とごぼうの炒め煮	牛乳 たら ベーコン 豆腐 豚肉	にんじん チンゲンサイ ねぎ だけのこ ごぼう	ごはん マヨネーズ ごま油 こんにやく さとう こめ油	中学校	632
31	水	米粉パン	鶏肉のレモンソース ミネストローネ お豆のサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン ハム	レモン たまねぎ だいこん キャベツ にんじん トマト にんにく えだまめ きゅうり	パン でんぷん 大豆油 さとう マカロニ 大麦 じゃがいも オリーブ油 ドレッシング	小学校	803

*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：647Kcal 27.3g 20.1g 2.4g
 中学校：827Kcal 33.3g 23.7g 3.1g

*太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。

*学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。

*各学校の給食の有無は、学校だより等でもご確認ください。

*「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。

*給食がある日は牛乳がつかます。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

やる気や集中力
が高まる



イライラ
しにくくなる



運動能力
アップ



便秘を
予防する



生活リズムが
整う



5月 給食だより